第一图书网, tushu007.com

<<基础护肤全书>>

图书基本信息

书名：<<基础护肤全书>>

13位ISBN编号：9787506471619

10位ISBN编号：7506471612

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织

作者：夏彬

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

美肌、明眸、香颈、秀发，打造女性细节之美，夏彬编著的《基础护肤全书》为您提供全方位的立体护肤，超完美的美肌方案，塑造属于你的水漾美丽。

《基础护肤全书》教你了解你的肌肤，影响肌肤状态的因素，不同肤质的日常护理要点，遵循肌肤生物钟的护肤捷径，夜间的清洁和保养，旅行中的护肤要点，生理期护肤贴心提示，娇颜防过敏锦囊……

第一图书网, tushu007.com

<<基础护肤全书>>

书籍目录

Part 1 认识你的肌肤
皮肤的构造
皮肤的生理功能
健康皮肤的标准
影响肌肤美丽的因素
试着检测你的肤质
不同肤质的日常护理要点
Part 2 遵循时间规律，轻松保养皮肤
身体里的神奇生物钟
不同时段的肌肤保养
护肤，因季节而变
Part 3 护肤品的选用
选择护肤品应遵循的原则
你的护肤品用对顺序了吗
关于卸妆
关于洁面乳
关于化妆水
关于乳液
关于面霜
关于防晒品
关于粉底
护肤品的功能
妥善存放你的护肤品
Part 4 脸部肌肤完美护肤三部曲
完美护肤三部曲之彻底清除污垢
完美护肤三部曲之有效补水
完美护肤三部曲之有的放矢锁住营养
Part 5 肌肤出状况了怎么办
肤色暗淡
全面抗击青春痘
大油脸
黑头
告别斑点
皮肤粗糙
毛孔粗大
战胜皱纹，你就战胜了衰老
对抗面部皮肤松弛
Part 6 明眸美女在养成
黑眼圈怎么去除
眼袋的形成及消除
走出眼霜使用的误区
选对睫毛膏，眼睛更出彩
Part 7 保养娇艳美唇
双唇的基本呵护
日常唇部护理

第一图书网, tushu007.com

认识唇膏
选对最适合你的唇膏
唇色与肤色的协调统一
完美唇型的勾勒
Part 8 颈部肌肤保养
不可忽视的颈部保养
颈部肌肤如何保养
颈部润肤产品
预防颈部皱纹的产生
Part 9 让你的头发轻舞飞扬
不同发质的梳理方法
别忘了头发也要防晒
摆脱头皮屑的困扰
头发分叉怎么办
洗发，你洗对了吗
脱发、断发
染发、烫发时的注意事项
秀发四季养护方案
Part 10 手足肌肤护理，让细节也美丽
手部护理注意事项
简单手部按摩操
指甲的护理
选择指甲油及正确的涂抹方式
足部的保养要点
足部护肤与放松

章节摘录

版权页：插图：春天，皮肤的新陈代谢逐渐加快，皮脂和汗腺的分泌越来越旺盛。
同时，空气中的花粉、灰尘和细菌会给皮肤带来不利影响。
更重要的是由于春天温差大，冷暖相差悬殊。
针对多变的气候，皮肤的保养也应采取相应的措施。
一般来讲，由于气温的回升和日照时间的延长，皮肤开始从严冬的干燥、易皱中逐渐缓和下来，新陈代谢随之旺盛，肤色和肤质都随着功能的活跃而得以改善。
因此可以说，春天的皮肤是四季中最美、最具有活力的。
但由于春风比较干燥，加上刚刚“复苏”的皮肤还较脆弱、敏感，所以春季皮肤护理的关键是三点，即防过敏、防日晒和注重保湿。
在一般人的观念中，春天防晒、秋天保湿是最正确的护肤方法，保湿应该只在秋冬季，而为什么春天还要加强保湿呢？
其实进入三月，阳光会越来越强烈，但空气中的湿度还不够，加上干燥的春风，会很轻易地把肌肤表面的水分带走。
如果你经常在室外，就会发现皮肤在晒黑的同时，还变得非常干，这在北方尤其明显。
所以说，这个季节的护理重点应该是在防晒的同时，还要加强保湿。
在春季我们应该选择什么样的防晒品呢？
春天的阳光并不强烈，所以没必要使用高防晒系数的防晒霜，一般在SPF15以下就足够。
有些护肤品中已经含有防晒成分，具有防晒指数，如果涂了这样的护肤品，也就不必再涂防晒霜。
或者还可以试试隔离霜，隔离霜不但能隔离紫外线，还能隔离彩妆、隔离脏空气。
选择什么样的保湿品在春季更为合适呢？
春天的保湿品与冬天使用的保湿品有所不同。
冬天的气候比春天更加干燥，水分蒸发得更快，所以使用的保湿品油性要大，而在春天，皮脂分泌开始旺盛，身体内部不再缺少油分，而是缺少水分，所以要选择油分低的补水性保湿品。
春季皮脂腺分泌趋向旺盛，这时的皮肤干燥缺水，油水不均衡，选用化妆水、保湿滋润乳液等有保湿功效的清爽护肤品较好。
春季温度、湿度变化大，易诱发肌肤问题，可暂时选用敏感肌肤专用品。
每种保养品的替换都须间隔1～2周，否则肌肤会易因无法适应而过敏。
春季使用功能性强的产品，有助于老化皮肤快速更新。
但失去角质保护的肌肤，容易被强风、阳光伤害。
某些人春天易出现皮肤过敏现象，这与保养和药物的刺激有关。
春天多吃富含维生素A、维生素B2的食物和新鲜果蔬，不吃诱发春节皮炎的食物，如田螺、芹菜、油菜、菠菜等。
在春天，干性和中性肤质者，应充分保持皮肤有较高的湿度环境，包括内环境和外环境。
内环境指的是身体内部不缺水，也就是要多喝水使皮肤滋润，还可多吃含水分多的食物，如热柠檬茶、蔬菜汁、果汁等。
外环境主要指从外表湿化皮肤，除日常的洗脸外，可用加湿器改善干燥的室内环境，并可用保湿增水性能好的高脂护肤品，如各种乳液等。
由于新陈代谢的增加及春天大风中所带的灰尘的侵袭，油性肌肤者应格外注意面部皮肤的清洁，保持毛孔的畅通，防止灰尘和油污堵塞。
在护肤品的选用上，使用水质性护肤品即可。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com